



Falso cous-cous de coliflor



Ingredientes: (Para 2 Personas)

½ Coliflor mediana
1 Diente de ajo
½ Cebolla
1 Cebolleta
1 trozo de puerro
1 Zanahoria hermosa (opcional)
12 Orejones
Aceite de oliva
Un puñado de uvas pasas
Un puñado de almendras
1 Cucharada de Ras el Hanout
Sal y Pimienta al gusto

Elaboración:

Lo primero de todo es, como siempre, lavar muy bien todas las verduras. Una vez hecho esto, troceamos la coliflor en trozos pequeños y con ayuda de una picadora o una batidora americana (las de vaso) lo picamos hasta que la coliflor quede reducida a polvillo de textura y pinta de cous-cous. Reservamos.

© www.daddykitchen.com Distribuido bajo [licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si estás viendo esta información en otra ubicación que no sea www.daddykitchen.com sin una referencia a la fuente original, es que ha sido robada.



A continuación preparamos todas las demás verduras:

Pelamos y picamos el ajo. Reservamos.

Pelamos y picamos fina la cebolla. Reservamos.

Pelamos y troceamos en tiritas finas la cebolleta. Reservamos.

Pelamos y troceamos en monedas el puerro y la zanahoria. Reservamos.

Ahora troceamos los orejones y los reservamos igualmente.

Una vez tengamos todo el "mis en place" hecho ya podemos preparar el plato.

Tomamos una sartén y ponemos un chorrito de aceite de oliva a calentar a fuego fuerte. Si habéis optado por poner zanahoria (yo no la puse en la de la foto porque se me habían acabado), la salteamos un poco sola con un poquito de sal para ayudar a que sude y se haga un poquito. A continuación incorporamos el resto de verduras en este orden: ajo, cebolla, cebolleta y puerro. Rehogamos unos minutos e incorporamos la coliflor desmigada. Es importante que el fuego esté fuerte para que la coliflor se haga un poquito. Rehogamos otros 3-4 minutos e incorporamos los orejones, las pasas, las almendras y el Ras el Hanout. Ajustamos de sal y pimienta y ¡listo!

Por último, con ayuda de un molde emplatamos y... ¡a comer!. Rico, rico y sorprendente el resultado. Si no sabes cómo está hecho te piensas que es cous-cous de verdad.

Rafa

© www.daddykitchen.com Distribuido bajo [licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si estás viendo esta información en otra ubicación que no sea www.daddykitchen.com sin una referencia a la fuente original, es que ha sido robada.